

# ПАМЯТКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

## Что такое наркотики?

Наркотики – это химические вещества растительного или синтетического происхождения, способные вызывать изменение психического состояния, систематическое применение которых приводит к зависимости.

## Что такое наркомания?

Наркомания – заболевание, обусловленное зависимостью от наркотического средства или психотропного вещества.

В результате употребления наркотиков формируется психическая и физическая зависимость.

Состояние психической зависимости проявляется в том, что человек с помощью наркотика желает добиться внутреннего равновесия и стремится вновь и вновь испытать действие наркотика. Наркотик, его действие, постепенно замещает собой все обычные для человека положительные эмоции.

Частичная возможность контролировать прием наркотика создает у потребителя иллюзию того, что наркотик еще не влияет на его жизнь, он свободен в своих решениях и сможет прекратить употребление в любой момент.

К тяжелым последствиям можно отнести психозы, развивающиеся в результате длительной интоксикации. По своему течению психозы напоминают шизофрению, плохо поддаются лечению, имеют склонность к затяжному течению.

Физическая зависимость – проявляется в том, что организм не может нормально функционировать без наркотика и в его отсутствие развивается синдром отмены (абстинентный синдром). Он характеризуется физическими и психологическими нарушениями, связанными с тем, что наркотик стал частью обменных процессов организма.

Действие наркотика связано с тем, что его молекула очень похожа на эндорфины – вещества, естественно вырабатываемые нашим мозгом. Эндорфины не случайно называют «гормонами радости», т.к. они играют важную роль в формировании хорошего настроения, чувства благополучия, спокойствия и уверенности. Особенно много их вырабатывается в моменты душевного подъема, любви, успеха.

При регулярном поступлении наркотика выработка собственных эндорфинов значительно снижается. У каждого человека в организме есть рецепторы. Это особые участки нервной системы, которые реагируют на эндорфины, а значит, и на наркотики.

Реакция на первый прием может быть различной – от острого желания повторить прием до отравления и крайне негативных ощущений. Включаясь в обменные процессы, наркотики приводят к быстрому (иногда после одного - двух) приемов возникновению сильнейшей психической и физической зависимости.

## Ты должен знать, что:

- ✓ В подростковом возрасте зависимость может сформироваться в результате даже однократного употребления наркотического вещества.
- ✓ Одно и то же вещество по-разному действует на людей. «Слабый» наркотик - миф, и для кого-то он может быть сильнодействующим средством.
- ✓ Больные наркоманией появляются из числа тех, кто употребляет наркотики от случая к случаю.
- ✓ Систематическое употребление наркотиков есть не причина наркомании, а её следствие, её проявление как заболевания, т.е. то состояние, при котором человек уже не может волевым усилием подавить свое пристрастие к наркотикам

## **Каковы последствия употребления наркотиков для организма человека, его здоровье?**

- ✓ Огромный риск заражения ВИЧ и гепатитом;
- ✓ поражения печени и мозга;
- ✓ снижение иммунитета и, как следствие, подверженность инфекционным заболеваниям;
- ✓ заболевания вен;
- ✓ разрушения зубов из-за нарушения кальциевого обмена;
- ✓ импотенция;
- ✓ снижение уровня интеллекта.

За искусственный «разгон» организма приходится расплачиваться: после прекращения действия наркотика наблюдается состояние апатии, подавленности, сильной усталости, сонливости. Это состояние может продолжаться несколько дней, так как организму требуется восстановить израсходованные силы, без порции яда человек не способен к продуктивной деятельности. Со временем «подкачка» требуется для выполнения вполне обычной работы.

Употребление приводит к физическому и нервному истощению, ресурсы организма быстро исчерпываются. Сильно страдает нервная система, сердце, печень. Длительное употребление приводит к дистрофии внутренних органов. Наркотики влияют на генетический код и будущее потомство. Истощение психики приводит к тяжелейшим депрессиям, вплоть до самоубийства.

Как правило приобщению к наркотикам предшествует курение и употребление алкоголя. Вначале табак и пиво, вино и водка, а затем- подвыпившего человека, у которого «затуманен» мозг кто- то из компании угощает интересной сигареткой с наркотиком и утверждает «.., смотри, я сильный и здоровый, кури ничего не случится...». А еще через некоторое время «... да попробуй уколись, это еще лучше, чем курить, кайф...». И в итоге зависимость, и конечный результат мучительная смерть.

### **Как отказаться от зла?**

**Поверь: Наркотики не бывают «на какое-то время»**

**Если «ДА», то на всю жизнь, короткую и неполноценную.**

**Если «НЕТ», то со временем поймешь, как ты был прав, отказавшись!**

**Тебе пытаются предложить наркотики?**



**5 способов отказаться от наркотиков, 10 причин по которым ты должен отказаться и 20 способов сказать НЕТ наркотикам!**

### **5 способов отказаться:**

1. Послать этого человека (лучше сделать это молча).
2. Отказаться, не вступая в переговоры. Повернуться и молча уйти.
3. Не спорить с ним и не читать лекций о вреде наркотиков - это уже бесполезно.
4. Если наркотик тебе предложил друг, то он тебе не друг.

5. Если наркотик предлагают в компании, не сменить ли тебе компанию?

**10 причин по которым ты должен отказаться:**

1. Наркотики не дают человеку мыслить самому за себя.
2. Наркотики толкают людей на кражи и насилия.
3. Наркотики дают фальшивое представление о счастье.
4. Наркотики часто приводят к несчастным случаям.
5. Наркотики разрушают семьи
6. Наркотики уничтожают дружбу.
7. Наркотики приводят к уродству детей
8. Наркотики являются источником многих заболеваний,
9. Наркотики являются препятствием к духовному развитию
10. Наркотики делают человека слабым и безвольным.

**20 способов сказать «НЕТ»:**

1. Не похоже, чтобы мне стало от этого хорошо.
2. Я не собираюсь травить организм.
3. НЕТ, не хочу неприятностей.
4. Когда мне понадобится это, я дам тебе знать.
5. Мои родители меня убьют.
6. Я таких вещей боюсь.
7. Когда-нибудь в другой раз.
8. Эта дрянь не для меня.
9. НЕТ, спасибо, у меня и так хватает неприятностей с родителями.
10. Я за витамины!
11. Я и без этого превосходно себя чувствую.
12. НЕТ, спасибо, у меня на это бывает аллергическая реакция.
13. НЕТ, мне понадобятся все мозги, какие есть.
14. НЕТ, спасибо. Это опасно для жизни
15. Ты с ума сошел? Я даже не курю сигареты.
16. НЕТ. Я это пробовал, и мне не понравилось.
17. Мне не хочется умереть молодым.
18. НЕТ, когда-нибудь я могу захотеть иметь здоровую семью.
19. Я хочу быть здоровым.
20. Это мне ничего не дает.



ОМВД России по городу Северодвинску  
Адрес: 164520, Архангельская область,  
г. Северодвинск,  
ул. Индустриальная, д. 26  
Телефон: 8 (8184) 56-15-59

# **ЖИЗНЬ** **без наркотиков**

Телефон доверия УМВД России по Архангельской области: 8 (8182) 21-65-55

Телефон Архангельского психоневрологического диспансера: 8 (8182) 68-51-04

Телефон государственного бюджетного учреждения Архангельской области для детей,  
нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи,

«Центр психолого-медико-социального сопровождения «Надежда»: 8 (8182) 20-18-37

Телефон доверия Северодвинского психоневрологического диспансера: 8 (8184) 56-36-20